



Special Olympics

Guides d'entraînement
Enseigner les disciplines de l'athlétisme (1)



Enseigner les disciplines de l'athlétisme (1)

L'échauffement et la récupération

Étirements

- Haut du corps
- Étirements à terre
- Bas du corps
- Étirement — Rapides lignes directrices de référence

Mécanique de la course à pied

- Enseigner la mécanique de base de la course à pied
- Tableau des erreurs et difficultés

Départs

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner les départs
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices pour enseigner les départs

Sprints

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner le sprint
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices pour les sprinteurs

Haies

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner la course de haies
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices de franchissement de haies

Relais

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner la course de relais
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices d'entraînement au relais

Demi-fond

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner le demi-fond
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exercices de demi-fond
- Exemples d'exercices

Fond

- Progression dans les aptitudes
- Enseigner le fond
- Théorie d'entraînement
- Tableau des erreurs et difficultés
- Exemples d'exercices



Échauffement

Une période d'échauffement est la première partie de toute séance d'entraînement ou de préparation pour une compétition. L'échauffement démarre lentement et implique graduellement tous les muscles et les parties du corps. En plus de préparer l'athlète mentalement, l'échauffement apporte également plusieurs bienfaits physiologiques.

L'importance de l'échauffement avant les exercices ne saurait être exagérée. L'échauffement fait monter la température du corps et prépare les muscles, le système nerveux, les tendons, les ligaments et le système cardiovasculaire aux étirements et exercices à venir. Les risques de blessure sont réduits de façon significative en augmentant l'élasticité musculaire.

S'échauffer :

- Fait monter la température du corps
- Augmente le rythme métabolique
- Augmente le rythme cardiaque et respiratoire
- Prépare les muscles et le système nerveux aux exercices

L'échauffement est ajusté sur l'activité qui suit. Les échauffements consistent en des mouvements actifs menant à des mouvements plus vigoureux. La durée totale d'échauffement est d'au moins 25 minutes et précède immédiatement l'entraînement ou la compétition. Une période d'échauffement inclura les séquences et composants de base suivants.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Marche lente / marche rapide / course à pied	Échauffer les muscles	5 minutes
Étirements	Agrandit l'ampleur de mouvement	10 minutes
Exercices spécifiques à la discipline	Amélioration de la coordination, préparation à l'entraînement/la compétition	10 minutes

Marche

Marcher est le premier exercice de la routine d'un athlète. L'athlète commence par s'échauffer les muscles en marchant lentement pendant 3 à 5 minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. L'objectif est de faire circuler le sang et d'échauffer les muscles en vue d'activités plus intenses. L'athlète peut également marcher en faisant des cercles avec les bras.

Course à pied

Courir est le deuxième exercice de la routine d'un athlète. L'athlète continue à échauffer ses muscles en courant lentement pendant trois à cinq minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. La course démarre doucement puis accélère graduellement, sans toutefois que l'athlète n'atteigne ne serait-ce que 50 % de son effort.



maximum à la fin de la course. Souvenez-vous, l'objectif exclusif de cette phase de l'échauffement est de faire circuler le sang et d'échauffer les muscles en vue d'activités plus intenses.

Étirements

L'étirement est un des éléments les plus cruciaux de l'échauffement et d'une performance d'athlète. Un muscle plus flexible est un muscle plus fort et en meilleure santé. Un muscle plus fort et en meilleure santé répond mieux aux exercices et aux activités et résiste mieux aux blessures. Veuillez vous référer à la section **Étirements** pour de plus amples informations.

Exercices spécifiques à la discipline

Les exercices sont des activités destinées à l'apprentissage des aptitudes du sport. Les progressions de l'apprentissage débutent à un niveau d'aptitude faible, avancent vers un niveau intermédiaire et, finalement, atteignent un niveau d'aptitude élevé. Encouragez chaque athlète à progresser jusqu'à son niveau le plus élevé possible. L'échauffement peut être combiné à des exercices en vue de développer des aptitudes spécifiques.

Les techniques sont enseignées et renforcées par la répétition d'un petit segment de la technique à effectuer. Souvent, les actions sont exagérées afin de raffermir les muscles qui effectuent l'action. Chaque séance d'entraînement doit conduire l'athlète dans la progression entière afin qu'il ou elle soit exposé à toutes les techniques contenues dans une épreuve.

Exemples d'activités d'échauffement spécifiques

Balancer les bras d'avant en arrière en simulant le mouvement d'un pendule

Marcher en suivant la trajectoire d'approche et faire des mouvements de lâcher sans la balle

Foulées bondissantes A

Récupération

La récupération est aussi essentielle que l'échauffement. Stopper brutalement une activité peut causer un amas sanguin et ralentir l'expulsion des déchets du corps de l'athlète. Cela peut également provoquer des crampes, des douleurs et autres problèmes pour les athlètes. La récupération réduit progressivement la température du corps et le rythme cardiaque, et accélère le processus de récupération avant la prochaine séance d'entraînement ou compétition. La récupération est également pour l'entraîneur et l'athlète une bonne occasion de discuter de la séance ou de la compétition. Notez que la récupération est également un bon moment pour faire des étirements car les muscles sont chauds et réceptifs aux mouvements d'assouplissement.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Course aérobie lente	Fait baisser la température du corps Réduit progressivement le rythme cardiaque	5 minutes
Étirement léger	Enlève les déchets des muscles	5 minutes



Étirements

La souplesse est un facteur majeur de performances optimales chez un athlète autant à l'entraînement qu'en compétition. On travaille la souplesse avec les étirements.

L'étirement suit une course d'aérobie douce au début de la séance d'entraînement ou de la compétition, ou pendant la récupération. Commencez par un étirement doux au point de tension, et tenez cette position pendant 15-30 secondes jusqu'à ce que le tiraillement diminue. Quand la tension se calme, progressez doucement vers l'étirement jusqu'à ce que la tension se fasse à nouveau sentir. Tenez cette nouvelle position pendant 15 secondes de plus. Chaque étirement devrait être répété quatre à cinq fois de chaque côté du corps.

Il est également important de continuer à respirer tout en s'étirant. Tout en vous étirant, expirez. Une fois que le point d'étirement est atteint, continuez d'inspirer et d'expirer tout en tenant l'étirement. Les étirements devraient faire partie de la vie quotidienne de tout le monde. Il a été démontré que des étirements corrects et quotidiens ont les effets suivants :

1. Augmente la longueur de la jonction tendon-muscle
2. Augmente les possibilités de mouvement des articulations
3. Réduit les tensions musculaires
4. Développe la réactivité du corps
5. Permet une meilleure circulation
6. Vous fait vous sentir bien

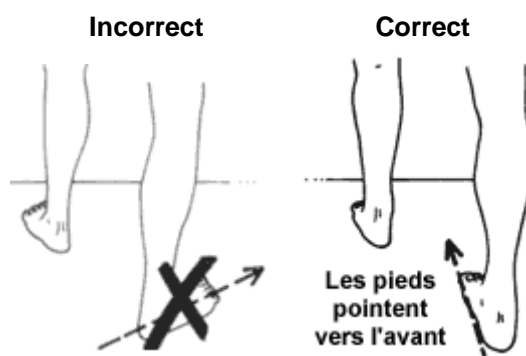
Certains athlètes, tels que ceux atteints du syndrome de Down, peuvent avoir une tonicité musculaire faible qui leur donne l'apparence d'être plus souples. Veillez à ne pas autoriser les athlètes à s'étirer au-delà d'une ampleur normale et sécurisée. Certains étirements sont dangereux à effectuer pour n'importe quel athlète et ne devraient jamais faire partie d'un programme d'étirement sans risque. Ces étirements à risque incluent :

Pencher le cou en arrière

Pencher le tronc en arrière

Rouler le dos

L'étirement n'est efficace que s'il est effectué avec précision. Les athlètes doivent se concentrer sur un positionnement et un alignement du corps corrects. L'étirement des mollets, par exemple. De nombreux athlètes ne gardent pas le pied en avant dans la direction vers laquelle ils avancent. Les pieds devraient pointer vers l'avant et non vers l'extérieur ou l'intérieur.





Une autre erreur fréquente dans les étirements est de pencher le dos en tentant d'obtenir un meilleur étirement des hanches. Un exemple est un étirement simple de la jambe en avant en position assise. L'athlète doit s'étirer en avant depuis la taille et non vers le bas en courbant le haut du dos.

Incorrect



Correct



Nous nous concentrerons dans ce guide sur quelques étirements de base, en soulignant les principaux groupes de muscles.



Haut du corps

Ouverture de la poitrine



Joindre les mains dans le dos
Les paumes jointes
Lever les mains vers le ciel

Étirement lateral



Lever les bras au-dessus de la tête
Joindre les avant-bras
Se pencher d'un côté

Étirement des bras sur les côtés



Lever les bras au-dessus de la tête
Joindre les mains, paumes vers le haut
Lever les mains vers le ciel (si l'athlète ne peut pas joindre les mains, il peut toujours effectuer un bon étirement en levant les mains vers le ciel)

Torsion du tronc



Se tenir dos à un mur
Pivoter en touchant le mur avec les paumes



Étirement des triceps



Lever les deux bras au-dessus de la tête
Fléchir le bras droit, placer la main dans le dos
Saisir le coude du bras fléchi et tirer doucement vers le milieu du dos
Recommencer avec l'autre bras

Étirement des triceps de l'épaule



Saisir le coude dans la main
Tirer vers l'épaule opposée
Le bras peut être droit ou fléchi

Étirement des triceps de l'épaule avec torsion du cou



Saisir le coude dans la main
Tirer vers l'épaule opposée
Tourner la tête dans la direction opposée à la traction
Le bras peut être droit ou fléchi

Correction : l'athlète ci-dessus tourne la tête dans la mauvaise direction. Pour tirer un maximum de bénéfice de l'étirement, veillez à ce que la tête soit tournée vers l'épaule étirée, ou dans la direction opposée à la traction.



Étirement de la poitrine



Joindre les mains derrière la tête. Pousser les coudes en arrière
Garder le dos droit en se grandissant
Ne pas appuyer en avant sur la tête



Ceci est un étirement simple qui peut ne pas être fortement ressenti par l'athlète. Toutefois, il ouvre la poitrine et l'intérieur des épaules, préparant la poitrine et les bras à l'entraînement.



Étirements à terre

Étirement profond des hanches



Agenouillez-vous, croisez le genou de gauche sur celui de droite
Asseyez-vous entre les talons
Tenez vos genoux, penchez-vous en avant

Étirement des chevilles croisées



Asseyez-vous, les jambes écartées, croisées sur les chevilles
Étendez les bras devant vous

Étirement de l'aîne



Asseyez-vous, l'arrière des pieds en contact
Tenez vos pieds/chevilles
Penchez-vous en avant au niveau des hanches
Assurez-vous que l'athlète se relève au niveau du bas du dos



Ici, le dos et les épaules sont voûtés.
L'athlète ne se penche pas au niveau des hanches et ne retire pas le maximum de bienfait de l'étirement



Ici, l'athlète amène correctement sa poitrine à ses pieds, n'amenant pas ses orteils vers son corps



Roulement de hanches



Allongez-vous sur le dos, bras écartés
Placez les genoux sur la poitrine
Amenez doucement les genoux sur la gauche (expirez)
Ramenez les genoux sur la poitrine (inspirez)
Amenez doucement les genoux sur la droite (expirez)



Gardez les genoux joints pour étirer au maximum les fessiers

Étirement des quadriceps — Intermédiaire



Agenouillez-vous et placez les mains dans le bas du dos
Poussez les hanches en avant
Penchez la tête en arrière
Utilisez cet étirement pour les athlètes qui ont besoin de gagner en souplesse au niveau des quadriceps, des fléchisseurs de hanche et de l'aîne.

Étirement des quadriceps — Complet



Amenez les mains aux talons
Bombez le torse
Redressez le dos en poussant les hanches vers le haut.
L'athlète sentira ses quadriceps s'étirer.

Étirement des ischio-jambiers couché

Dos rond



Allongez-vous sur le dos, jambes tendues
En alternant les jambes, ramenez les jambes à la poitrine
Amenez les deux jambes à la poitrine en même temps



Allongez-vous sur le dos
Amenez le genou gauche à la poitrine
Tenez la jambe à deux mains au-dessus du creux du genou
Décollez la tête et les épaules vers le genou
Alternez les jambes



Position du chien avec la tête en bas

Sur la pointe des pieds



Agenouillez-vous, les mains directement sous les épaules et les genoux sous les hanches
Levez les genoux jusqu'à vous retrouver sur la pointe des pieds
Descendez lentement les talons vers le sol
Continuez en alternant lentement talon/pointe

Pieds à plat



Descendez les talons au sol
Excellent pour étirer le bas du dos

En alternant les jambes

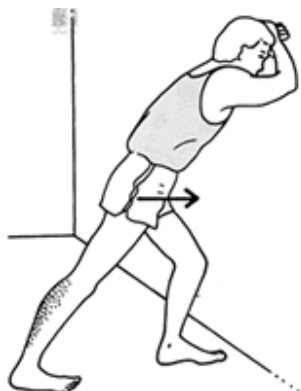


Alternez une jambe sur la pointe du pied, l'autre pied à plat sur le sol
Excellent étirement pour préserver et renforcer le tibia



Bas du corps

Étirement des mollets



Placez-vous devant un mur/barrière
Appuyez les bras et le front contre le mur/barrière
Fléchissez doucement la jambe de devant
Fléchissez la cheville de la jambe arrière

Étirement des mollets avec le genou plié



Pliez les deux genoux pour faciliter l'étirement

Étirement des ischio-jambiers



Jambes étirées et jointes
Les jambes ne sont pas croisées
Penchez-vous au niveau des hanches, vers les chevilles
À mesure que votre souplesse augmente, touchez vos pieds, sans tirer sur les pointes
Poussez avec les talons, forçant les orteils à aller vers le ciel

Étirement à cheval en position assise



Jambes écartées, penchez-vous au niveau des hanches
Tendez-vous vers le milieu
Gardez le dos droit



Étirement du coureur de haies — Incorrect



Étirement du coureur de haies — Correct



Un alignement correct de la jambe d'attaque est important dans l'étirement du coureur de haies. Le pied doit être aligné dans la direction de la course.

Asseyez-vous jambes tendues

Pliez le genou, touchez l'autre cuisse avec le bas du pied

Les orteils de la jambe droite sont fléchis vers le ciel

Poussez avec les talons, forçant les orteils à aller vers le ciel

Courbez-vous tranquillement vers l'avant en ramenant la poitrine au genou, pour toucher le pied de la jambe tendue

Étirement des fessiers



Posez le pied sur un support, jambe pliée
Poussez les hanches en avant, vers le support

Étirement des ischio-jambiers en position debout



Posez le pied sur le talon
Poussez la poitrine/les épaules en avant, vers le haut
Ne posez pas le pied sur quelque chose de trop haut
Ne vous étirez pas à l'excès



Flexion avant



Tenez-vous debout, bras tendus au-dessus de la tête
Penchez-vous lentement à la taille
Amenez les mains aux chevilles, aux tibias ou aux genoux, sans forcer
Pointez les doigts vers les pieds



Étirements — Rapides lignes directrices de référence

Commencez décontracté

Ne commencez pas avant que les athlètes ne soient décontractés et les muscles échauffés

Soyez méthodique

Commencez par le haut du corps et continuez vers le bas

Évoluez du général au particulier

Commencez par des exercices généraux puis continuez avec des exercices plus spécifiques

Effectuez des étirements lents, progressifs

Gardez le contrôle

Ne sautez pas et ne faites pas de mouvements brusques pour vous étirer plus

Ayez recours à la variété

Rendez le tout amusant. Faites travailler les mêmes muscles avec des exercices différents

Respirez normalement

Ne retenez pas votre respiration, restez calme et détendu

Accordez de la place aux différences individuelles

Les athlètes commencent et progressent à des niveaux différents

Étirez-vous régulièrement

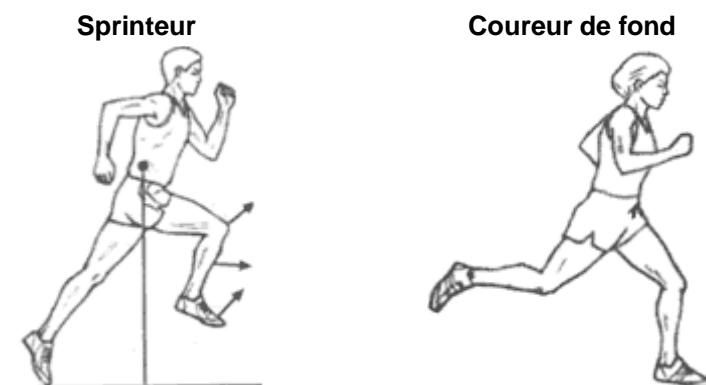
Prévoyez toujours du temps pour l'échauffement et la récupération

Étirez-vous aussi à la maison



Mécanique de base de la course à pied

La course à pied diffère de la marche en ce que, lorsqu'il court, l'athlète n'a qu'un seul pied en contact avec le sol à tout moment. Toutefois, aussi bien dans les épreuves de course que de marche, l'athlète doit conserver une posture droite et équilibrée. La manière de courir les épreuves de sprint et les épreuves de fond repose sur les mêmes principes de base. Cependant, dans des épreuves de fond, l'engagement des genoux et le balancement des bras sont légèrement plus bas. Cette section fournit des lignes directrices générales sur la mécanique de la course à pied. Des détails plus techniques et spécifiques sont donnés dans les sections relatives au sprint, au fond et au demi-fond.



1. L'athlète contrôle sa vitesse en appliquant plus ou moins de force à chaque pas.
2. Plus le pied touche le sol rapidement, plus l'athlète court vite.
3. Pour courir vite, le talon doit être levé haut sous les fesses.
4. La cadence et la longueur des foulées déterminent la vitesse à laquelle court un athlète.

Adopter le bon style de course



1. Bassin en extension, le tronc et la tête directement au-dessus des hanches.
2. Laisser pendre les bras librement sur les côtés.
3. Fermer les mains sans les serrer, pouce vers le haut.
4. Incliner légèrement le corps en avant et fléchir les chevilles jusqu'à ce que le poids du corps s'équilibre sur la pointe des pieds.
5. Plier les bras et amener les mains en haut des hanches en formant un angle de 90 degrés entre le bras et l'avant-bras.
6. Maintenir la tête en position neutre et regarder vers l'avant, les muscles du visage relâchés.

Lever les genoux/Balancer les bras

1. Lever le talon et pousser avec la pointe du pied.
2. Plier le genou et avancer la jambe.
3. Avancer le pied sous le genou.
4. Poser la pointe du pied au sol tout en ramenant le pied sous le corps.
5. Balancer les bras d'avant en arrière sans solliciter les muscles des épaules.
6. Arrêter les mains en haut à la moitié du torse, et en bas à l'arrière des hanches, en raccourcissant légèrement l'angle dans la phase montante et en l'allongeant légèrement dans la phase descendante.

Tableau des erreurs et difficultés



Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'athlète ne se tient pas droit pendant qu'il court.	Assurez-vous que la jambe d'appui est complètement allongée à la poussée.	Bonds et foulées.

Conseils aux entraîneurs pour enseigner les bases de la course à pied — D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. Montrez la position du bassin en extension en insistant sur le relâchement des épaules et des bras.
2. Faites marcher l'athlète sur la pointe des pieds à pas rapides.
3. Insistez sur le fait que le pied touche le sol sous le corps du coureur et non devant lui.
4. Faites courir l'athlète droit vers vous pour vérifier que les épaules restent parallèles au sol et que le haut du corps ne se tord pas d'avant en arrière.
5. Travaillez beaucoup les bases de la course à pied.
6. Incitez les athlètes à s'entraîner au moins deux ou trois jours à la maison.
7. Être patient.

Progression des aptitudes à effectuer un départ

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Départ debout			
Identifier le pied d'appui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir derrière la ligne de départ, en position décontractée, le pied d'appui devant posé sur la pointe du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fléchir légèrement le genou avant en équilibrant le poids du corps sur les deux jambes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rester immobile à « prêts »	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser fortement sur la pointe du pied d'appui en balançant le bras arrière en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rester baissé en utilisant les bras pour tirer le corps en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Départ dans les starting-blocks			
Identifier le pied d'appui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Régler les blocs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Rester immobile à « à vos marques »	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Répartir uniformément le poids du corps sur les mains et le genou arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mettre en équilibre à « prêts »	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reporter son poids sur les mains derrière la ligne de départ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Décoller les talons des deux blocs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allonger complètement les jambes, en projetant les jambes et les bras en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rester baissé en poussant fortement sur le pied d'appui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Départs

Un bon départ peut faire toute la différence lors d'une course, quelle que soit la distance. Au départ d'une course, les athlètes veulent sortir vite et fort. Il existe deux principaux types de départs : debout et dans les starting-blocks. Au sprint, les athlètes utilisent soit le départ debout, soit le départ dans les starting-blocks. Dans les épreuves de fond, les athlètes utilisent le départ debout.

Pied d'appui

Pour ce départ, l'athlète pose son « pied d'appui » devant pour un départ puissant. Pour déterminer le pied d'appui, il suffit de demander à l'athlète d'imaginer qu'il donne un coup de pied dans un ballon. Le pied utilisé pour frapper la balle est le pied arrière, tandis que le pied utilisé pour supporter le poids du corps est le pied avant, ou pied d'appui.

Départ debout

Points d'enseignement

Les points essentiels du départ impliquent trois ordres : « à vos marques », « prêts » et « partez ». Notez que l'ordre « partez » peut être donné par un pistolet de starter ou un sifflet.

« À vos marques ! »

L'ordre « à vos marques » est utilisé pour indiquer à l'athlète de s'approcher de la ligne de départ pour commencer la course.

1. Se tenir derrière la ligne de départ, en position décontractée, le pied d'appui devant.
2. Placer le bout du pied arrière derrière le talon du pied avant, à environ 20-30 cm.
3. Lever légèrement les yeux en fixant le regard à environ 2 m devant soi.

« Prêts ! » (Note : cet ordre n'est pas utilisé dans les courses supérieures à 400 m)

À « prêts », l'athlète doit rester le plus immobile possible.

1. Fléchir légèrement le genou avant, à environ 120 degrés, en reportant le poids du corps sur la pointe du pied avant (pied d'appui).
2. Plier le bras opposé au pied avant et le tenir devant soi.
3. Reculer l'autre bras, la main légèrement fermée près de la hanche.
4. Rester le plus immobile possible.

« Partez ! » — Son du pistolet de starter ou du sifflet

L'ordre « partez » indique à l'athlète de commencer à avancer. En général, cet ordre est donné par le son d'un pistolet de starter ou d'un autre dispositif, comme un sifflet.

1. Avancer la jambe arrière, le genou en premier, en balançant le bras avant en arrière.
2. Pousser fortement sur la pointe du pied avant (pied d'appui) en balançant énergiquement le bras arrière en avant.
3. Rester baissé et utiliser les bras pour tirer le corps en avant.



Départ dans les starting-blocks

Les blocs doivent être réglés pour chaque athlète de manière confortable pour lui. Le fait d'apprendre à utiliser des blocs, de s'entraîner avec et de les utiliser est une décision individuelle dont il convient de discuter entre l'athlète et l'entraîneur. Note : Ces lignes directrices générales peuvent ne pas être applicables à tous les athlètes selon leur capacité physique ou leur capacité de mouvement.

Points d'enseignement

Réglage des blocs

1. Aligner les blocs dans le sens du départ.
2. Les placer à une longueur de pied de la ligne de départ.
3. Placer la pédale avant à deux longueurs de pied de la ligne de départ.
4. Placer la pédale arrière entre deux longueurs et demi et trois longueurs de pied de la ligne de départ, ou à une longueur de pied environ du bloc avant.
5. Note : Les pédales avant et arrière doivent être ajustées selon la préférence de l'athlète. Lorsque vous vous déplacez pour des compétitions, les starting-blocks sont différents. Toutefois, l'athlète apprendra à faire de petits ajustements, et vous vous habituerez à régler les blocs.





« À vos marques ! »



1. S'agenouiller.
2. Placer les pieds fermement contre les pédales de sorte que les pieds touchent à peine le sol, le pied d'appui contre la pédale de devant.
3. Les talons dépassent des pédales et les orteils sont pliés et touchent la piste.
4. Le genou de la jambe arrière repose sur le sol.
5. Placer les mains derrière la ligne d'arrivée, écartées de la largeur des épaules.
6. Placer le bout des doigts en bas, les pouces face à face pointant vers l'intérieur, en créant un arc entre l'index et le pouce, parallèlement à la ligne d'arrivée.
7. Se mettre en boule le corps légèrement en avant, en gardant les bras droits et rigides, sans les bloquer.
8. Répartir uniformément le poids du corps sur les mains et le genou arrière.
9. Lever la tête en ligne avec la colonne vertébrale.
10. Fixer un point devant soi avant à plusieurs mètres de la ligne de départ.

« Prêts ! »

1. Depuis la position « à vos marques », lever les hanches légèrement plus haut que les épaules, le genou avant plié à environ 90 degrés et le genou arrière plié selon un angle de 110 à 120 degrés.
2. Garder les bras tendus, sans les bloquer.
3. Répartir uniformément le poids du corps sur les mains.
4. Fixer le regard à deux mètres devant soi sur la piste.
5. Le dos et la tête forment une ligne droite.
6. Se concentrer sur la réaction au son du pistolet ou à l'ordre de départ, c'est-à-dire sur la sortie des blocs.

« Partez ! » — Son du pistolet ou du sifflet

1. Depuis la position « prêts », au son du pistolet de starter ou de l'ordre de départ, pousser vigoureusement le genou arrière et le bras opposé en avant.
2. Décoller les talons des deux blocs.
3. Rester baissé en poussant fortement sur le pied d'appui et en allongeant complètement la jambe.
4. Continuer à pousser les jambes et les bras en avant en accélérant jusqu'à atteindre la foulée de sprint normale.
5. Se concentrer sur le fait de déplacer rapidement les mains afin d'initier le mouvement de sortie des blocs.

Accélération jusqu'à la pleine vitesse

1. Faire de petits pas rapides à la sortie des blocs, en augmentant la longueur de foulée en même temps que la vitesse, tout en se redressant progressivement. Il convient de s'incliner en avant les 5 à 6 premiers mètres, et d'être complètement redressé à 25-40 m.
2. Assurez-vous que les pieds touchent le sol directement sous le centre de gravité.



3. Utiliser les bras vigoureusement en amenant les mains fermées (sans les serrer) à hauteur de la poitrine dans le sens montant, et en les arrêtant derrière les hanches dans le sens descendant.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Départ debout — Au son du pistolet, l'athlète se met debout.	<ul style="list-style-type: none"> • Se concentrer sur les 2-3 premières foulées. • Rester baissé. 	Placer un repère sur la piste à environ 2 ou 3 mètres devant les athlètes pour qu'ils se concentrent sur ce point.
Départ dans les starting-blocks — Le genou avant est plié à un angle inférieur ou supérieur à 90 degrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Inférieur à 90 degrés : reculer les blocs car ils sont trop près de la ligne. • Supérieur à 90 degrés : avancer les blocs. 	Observation
Départ dans les starting-blocks — Les épaules de l'athlète ne sont pas assez en avant.	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer les épaules jusqu'à ce qu'elles soient légèrement en avant des mains. • Peut-être faut-il déplacer les blocs en avant. 	Poser un tapis devant les starting-blocks et voir jusqu'à quelle distance l'athlète peut se pencher en avant sans tomber.
Départ dans les starting-blocks — Manque d'explosivité à la sortie des blocs.	La jambe avant de l'athlète doit pousser fortement contre le bloc	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter en l'air depuis la position « prêts ». • Sauter en l'air et se réceptionner en position « prêts ».

Conseils aux entraîneurs pour les départs — D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. La jambe avant doit pousser fortement vers l'arrière afin de fournir l'énergie nécessaire pour sortir des blocs.
2. Le corps se déplace à la fois vers l'avant et vers le haut.
3. Répétez les départs sur 10, 20 et 30 mètres en conservant une bonne posture de course.



4. Concentrez-vous sur la réaction au son du signal de départ.
5. Insistez sur l'action des bras pour sortir rapidement des blocs.
6. Insistez sur l'importance d'appuyer fortement sur le sol et sur la pédale du bloc.
7. Insistez pour que le pied arrière se pose au-delà de la ligne de départ au premier pas.
8. Placez des bandes de couleur à deux mètres après la ligne de départ sur lesquelles l'athlète pourra se concentrer.
9. Insistez sur le fait de commencer par avancer le pied arrière et reculer le bras avant.
10. Entraînez l'athlète à effectuer le mouvement des bras et du pied arrière au son du pistolet ou au signal de départ.
11. Manipulez physiquement les pieds et les bras de l'athlète afin de montrer la bonne position.

Conseils pour la compétition

1. Rappelez aux athlètes qu'ils peuvent lever la main s'ils ont un problème avec les blocs ou pour se mettre en position.
2. Prenez le temps de régler les blocs correctement.
3. Rappelez aux athlètes de reculer dans leurs blocs.
4. Établissez une routine et tenez-vous-y.
5. Rester détendu et respirer.



Exercices pour enseigner les départs

Exercice de pousser le partenaire

Répétitions : 8 x 3-4 pas

Objectif

Développer l'action des bras et des jambes
Permettre à l'entraîneur d'évaluer l'efficacité du départ de l'athlète

Points d'enseignement

1. L'athlète se met en position « prêts ».
2. L'entraîneur se tient devant l'athlète, les mains posées sur ses épaules.
3. Au signal, l'athlète plonge de manière explosive, en extension complète.
4. L'entraîneur offre résistance et appui.



Points sur lesquels insister :

Action puissante et explosive du genou
Forte poussée des bras

Quand utiliser : Début du travail des aptitudes

Séries de 8 pas

Répétitions : 8 x 8 pas

Objectif

Augmenter la force et la puissance au départ
Développer l'explosivité des mouvements
Développer le contact du pied au sol et la cadence des jambes



Points d'enseignement

1. Partir au signal de départ.
2. Sortir des blocs et faire seulement huit pas.

Points sur lesquels insister :

Réduire le temps par rapport à la distance
Coordination puissante et explosive de l'action des bras et des jambes

Quand utiliser : Début du travail des aptitudes

Départ debout

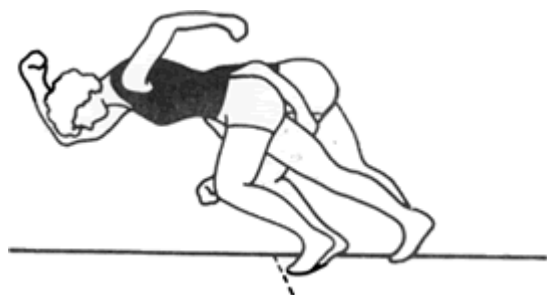
Répétitions : 8 x 30 m

Objectif

Développer l'accélération au départ
Augmenter la force et la puissance au départ
Développer l'explosivité du mouvement

Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Poser la jambe d'appui devant et plier le genou autant que possible.
3. En position « prêts », incliner le haut du corps en avant.
4. Positionner les bras à l'inverse des jambes.
5. Au signal, actionner les bras et les jambes pour un maximum d'accélération.



Points sur lesquels insister :

Écartement des pieds : laisser la longueur d'un pied entre le talon du pied d'appui et la pointe de l'autre pied

Quand utiliser : Début du travail des aptitudes



Départ accroupi

Répétitions : 8 x 3-4 pas

Objectif

Développer la puissance

Points d'enseignement

1. Prendre la position « à vos marques ».
2. Le genou de la jambe d'appui touche presque le coude du bras du même côté.
3. Au signal, effectuer un départ explosif sur les deux jambes et faire 3-4 pas.



Points sur lesquels insister :

Les jambes avant et arrière doivent initier une plus grande complexité de mouvements.

Quand utiliser : Début du travail des aptitudes

Départ dans les starting-blocks

Répétitions : 8 x 5-10 pas

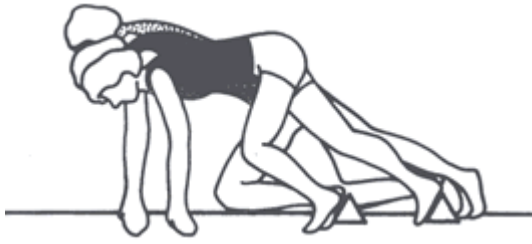
Objectif

Améliorer la force des bras et la coordination

Améliorer le temps de réaction au signal de départ ou au son du pistolet

Points d'enseignement

1. Se mettre en position standard.
2. Descendre les genoux sur la piste.
3. Avancer la jambe d'appui.
4. Reculer le pied arrière d'environ 30 cm derrière le pied avant.
5. Partir au signal.



Points sur lesquels insister : Rapidité d'action des genoux — explosivité
Quand utiliser : Début du travail des aptitudes



Progression des aptitudes en sprint

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Effectuer un départ debout ou dans les starting-blocks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pousser sur la pointe des pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reculer le pied sous le corps à la réception	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever les genoux de sorte que la cuisse soit parallèle (horizontale) à la piste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir la récupération talon haut lorsque le pied d'appui quitte le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir droit en inclinant légèrement le corps en avant depuis le sol et non depuis la taille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balancer les bras d'avant en arrière sans tourner les épaules	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder les pieds fléchis, les pointes vers le haut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinter de manière contrôlée pendant toute une course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Les sprints (100 m - 400 m)

Le sprint, c'est l'art de courir le plus vite possible. La puissance et la coordination sont les principaux éléments générateurs de vitesse. Il est possible d'améliorer la coordination en acquérant de bons mécanismes. La vitesse est avant tout un facteur inhérent ; toutefois, la coordination et la rapidité peuvent être améliorées par un entraînement approprié. Le mécanisme de la course à pied est expliqué à la **section Mécanique de base de la course à pied**. Le sprint peut être divisé en quatre phases : le départ, l'accélération, le maintien de la vitesse et l'arrivée.

Les deux principaux facteurs qui augmentent la vitesse sont la longueur des pas (longueur de foulée) et leur rapidité (fréquence de foulée)

Départs

Les départs sont expliqués à la section intitulée **Départs**.

Phase d'accélération

La phase d'accélération consiste à pousser avec la jambe d'impulsion. Cela nécessite de se pencher en avant, proportionnellement au niveau d'accélération. Garder à l'esprit qu'accélération n'est pas synonyme de vitesse ou de rapidité ; il s'agit du taux d'augmentation de la vitesse.

1. Tout en poussant sur la jambe d'impulsion, abaisser rapidement la jambe libre de façon à poser le pied sous le centre de gravité du corps.
2. La récupération du talon de la jambe d'appui est basse à la sortie des blocs.
3. À chaque pas, augmenter la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse maximale.
4. Avancer chaque jambe puissamment jusqu'à extension complète.
5. L'action énergique des bras permet de maintenir l'équilibre, le rythme et le relâchement.



Phase de maintien de la vitesse

La phase de maintien de la vitesse consiste à combiner les mécanismes de base avec la vitesse atteinte au cours de la phase d'accélération.

1. Lever les genoux de sorte que la cuisse soit parallèle (horizontale) à la piste.
2. La récupération talon haut est maintenue lorsque le pied d'appui quitte le sol.
3. Se tenir droit en inclinant légèrement le corps en avant depuis le sol, et non depuis la taille.
4. Balancer les bras énergiquement d'avant en arrière, sans tourner les épaules.
5. Garder les pieds fléchis, les pointes vers le haut.

Sprinter dans un virage

1. Se pencher vers l'intérieur de la courbe.
2. Garder les pieds parallèles à la courbe (dans la même direction que les lignes).



Arrivée

1. Tout en sprintant sur la piste, l'athlète se tient correctement avec une foulée normale jusqu'à la ligne d'arrivée.
2. À la dernière foulée, l'athlète plonge et se penche en avant en passant la ligne d'arrivée. Il convient que l'athlète imagine que la ligne d'arrivée est plus loin qu'elle ne l'est réellement afin de maintenir sa vitesse.



Techniques de foulée — D'un coup d'œil

1. Reculer le pied sous le corps à la réception.
2. Reculer et soulever le talon lorsque le pied d'appui quitte le sol.
3. Le pied doit toucher le sol aussi près que possible d'un point situé sous le centre de gravité.
4. Avancer chaque jambe puissamment jusqu'à extension complète.
5. Lever la cuisse de la jambe d'attaque à l'horizontale, parallèlement au sol.
6. Garder tout le temps les hanches à la même hauteur.
7. Se tenir droit en inclinant légèrement le corps en avant (depuis le sol et non depuis la taille).
8. Relâcher les épaules avec peu ou pas de rotation latérale.
9. Balancer les bras en arrière, derrière la hanche.
10. Plier les bras au coude à un angle de 90 degrés.
11. Garder les mains relâchées, ouvertes ou fermées, sans effort et sans les serrer.
12. Balancer les bras en avant à hauteur du menton jusqu'au milieu du torse, en direction de la course, sans croiser la ligne médiane.
13. Garder la tête droite, le regard horizontal.
14. Relâcher le visage, la mâchoire, le cou et les épaules.
15. Fléchir l'articulation de la cheville (orteils vers le haut) juste avant de poser le pied par terre.

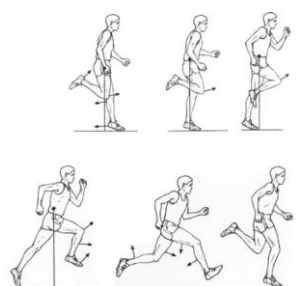


Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Torsion et rotation des bras et des épaules	Garder le torse parallèle à la direction de la course.	S'entraîner en courant sur place. S'asseoir au sol jambes tendues et faire le mouvement des bras.



L'athlète ne se tient pas droit.	Assurez-vous de l'extension complète (poussée) de la jambe d'appui.	Bonds et foulées.
L'athlète est très tendu, les poings serrés, le visage crispé, les épaules levées.	Pratiquez la course de manière relâchée ; insistez sur la respiration.	Utilisez des techniques de relaxation et de respiration.
L'athlète zigzague dans son couloir.	Les pieds doivent rester parallèles aux lignes de couloir.	Courir sur des lignes de couloir et entre des plots.

Conseils aux entraîneurs pour le sprint — D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. Tenez-vous face à l'athlète et demandez-lui de taper dans vos mains avec ses mains en travaillant l'action des bras.
2. Tenez-vous face à l'athlète et demandez-lui de courir sur place en tapant dans vos mains avec ses genoux afin de lui montrer comment lever les genoux.
3. Changez constamment l'athlète de couloir.
4. Insistez sur le fait que tous les athlètes doivent rester dans leur couloir pendant les courses de sprint.
5. Pratiquez la technique du sprint en ligne droite et dans les virages.
6. Demandez à l'athlète de se concentrer sur la ligne d'arrivée.

Conseils pour la compétition

1. Rappelez à l'athlète de rester relâché.
2. Rappelez à l'athlète de rester concentré.
3. Incliner le corps en passant la ligne d'arrivée.



Exercices pour les sprinteurs

Pas rapides

Répétitions : 3 x 30 m

Objectif

Développer la rapidité d'action des jambes sur la distance

Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Courir sur place en amenant les talons sous les fesses.
3. Courir en avant à foulées moyennes.
4. Lever légèrement les genoux.
5. Garder le haut du corps droit en l'inclinant légèrement vers l'avant.
6. Maintenir la tête à niveau et légèrement en avant, bras relâchés.
7. Courir à allure régulière.
8. Faire des fentes en marchant pour revenir au point de départ.



Points sur lesquels insister : Talons-fesses

Quand utiliser : Échauffement

Foulées bondissantes A

Répétitions : 3 x 30 m

Objectif

Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente

Développer le contact du pied au sol



Développer le rythme de franchissement des haies

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Lever rapidement les jambes, les talons aux fesses, en alternant les jambes.
3. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.

Points sur lesquels insister :

Insister sur l'action de lever le genou, la pointe du pied et le talon
Montée/descente extrêmement rapides de la jambe
Le pied est fléchi

Quand utiliser : Échauffement

Foulées bondissantes B

Répétitions : 3 x 30 m

Objectif

Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente
Développer le contact du pied au sol
Développer le rythme de franchissement des haies

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Plier et lever une jambe.
3. Allonger la jambe depuis le genou et la descendre sur la pointe du pied.
4. Changer de jambe à chaque pas.
5. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.



Points sur lesquels insister :

Lever d'abord le genou, puis allonger la jambe

Le pied est fléchi

La jambe descend très rapidement

Quand utiliser : Échauffement



Exercice de rapidité des jambes

Répétitions : 3 x 10-15 secondes

Objectif

Développer la rapidité d'action des pieds et des jambes

Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Lever rapidement les genoux en alternance.

Points sur lesquels insister :

Rapidité des jambes et des bras
Temps minimum au sol

Quand utiliser : Échauffement, sprinteurs et coureurs de haies en particulier

Mains-genoux

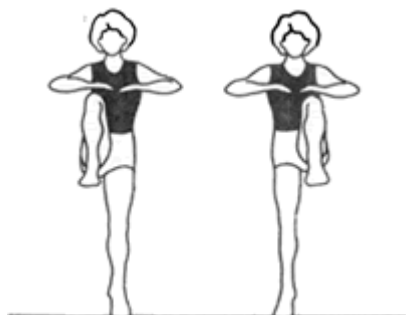
Répétitions : 3 x 30 m ; augmenter à 100 m

Objectif

Développer la position verticale en avant
Développer l'équilibre du corps
Pour les coureurs de haies : développer l'action des genoux nécessaire au franchissement des haies

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, lever les mains à hauteur de la poitrine, paumes vers le bas, coudes pliés.
2. Lever le genou jusqu'à la paume par une action très rapide de la jambe.
3. Alternner les jambes.
4. Faire des fentes en marchant pour revenir au point de départ.



Points sur lesquels insister :

- Faire de petits pas pour couvrir peu de distance à chaque pas
- Rester légèrement incliné en avant
- Ne pas se pencher en arrière en levant le genou à la poitrine
- Extension complète de la jambe d'appui

Quand utiliser : Échauffement



Genoux hauts

Répétitions : 3 x 50 m ; augmenter à 100 m

Objectif

Développer l'action des genoux et l'endurance

Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. Commencer à trotter lentement, en levant les genoux à la poitrine.
3. Rester légèrement incliné en avant.
4. Alternner les jambes.
5. Revenir au point de départ en trotinant.



Points sur lesquels insister : Garder le dos droit en s'inclinant légèrement vers l'avant

Quand utiliser : Échauffement, travail de la technique et de l'endurance



Progression des aptitudes en course de haies

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Effectuer un départ debout ou dans les starting-blocks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir des starting-blocks jusqu'à la première haie en position de sprint	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lever le genou d'attaque, puis allonger la jambe d'attaque légèrement fléchie par-dessus la haie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer la jambe d'appel par-dessus la haie, en tournant le genou et le pied vers l'extérieur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir le genou de la jambe d'appel plus haut que le pied, la pointe plus haute que le talon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Continuer à tourner le genou vers la poitrine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser la jambe d'attaque sur la pointe du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ramener la jambe d'appel sur la piste directement sur la pointe du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinter entre les haies de manière régulière, selon un rythme de trois ou cinq pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinter après la dernière haie jusqu'à la ligne d'arrivée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprinter de manière contrôlée pendant toute une course	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

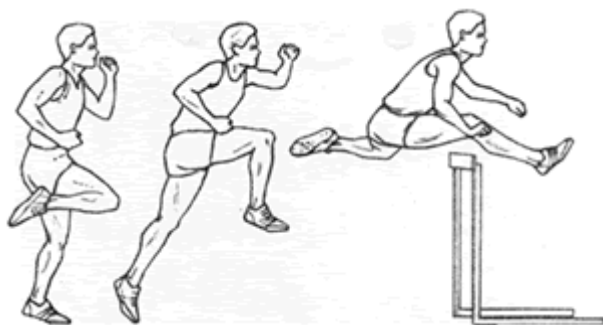


Haies

La course de haies est un sprint qui est couru par-dessus des barrières. Plus vite et plus efficacement un athlète peut franchir une haie et recommencer à sprinter, meilleur sera son chrono. L'athlète doit développer son aptitude à enjamber la haie plutôt que de sauter par-dessus. Le rythme est la clé pour réussir une course de haies. L'athlète qui peut franchir les barrières avec le moins d'altération des foulées est celui qui réussira le mieux. Il convient que l'athlète s'efforce d'utiliser la même nombre de pas entre chaque haie. L'idéal, c'est trois. La vitesse fondamentale des pieds est un élément essentiel pour devenir un bon coureur de haies.

Utiliser des haies renversables et réglables en hauteur constitue une bonne introduction et est idéal pour l'entraînement en intérieur.

1. Prendre position dans les startings-blocks avec le pied de la jambe d'attaque en arrière.
2. Au signal de départ, courir des startings-blocks vers la première haie en gardant le dos droit et en position de sprint. Effectuer idéalement huit foulées jusqu'à la première haie.



3. Allonger la jambe d'attaque légèrement fléchie par-dessus la haie et monter sur la pointe du pied de la jambe d'attaque, en utilisant le coude et l'avant-bras opposés pour garder l'équilibre.
4. Passer la jambe d'appel par-dessus la haie en tournant le genou et le pied vers l'extérieur, le genou plus haut que le pied et le bout du pied plus haut que le talon.



5. Continuer la rotation jusqu'à ce que le genou arrive à hauteur de la poitrine.
6. Descendre la jambe d'attaque sur la pointe du pied.
7. Ramener la jambe d'appel sur la piste directement sur la pointe du pied.
8. Sprinter entre les haies.
9. Faire un nombre régulier de foulées entre les haies.



10. Sprinter à partir de la dernière haie jusqu'à la ligne d'arrivée.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le genou ou le pied d'appel touche la haie.	La jambe d'appel doit être parallèle à la haie, et le pied doit tomber vers le bas (cela nécessite de bons fléchisseurs de hanche).	Faire des exercices d'assouplissement des hanches et des muscles autour.
L'athlète atterrit trop loin de la haie.	Ajuster la longueur des foulées de sorte que l'athlète saute plus loin de la haie.	S'entraîner avec la longueur de foulées ajustée — rabattre énergiquement la jambe d'appel vers le bas.
L'approche de la première haie est irrégulière.	Travailler sur la confiance, la puissance et l'efficacité du départ dans les starting-blocks (rester bas, concentré sur la première haie).	S'entraîner à côté des haies, en se concentrant sur la longueur et l'allure des foulées.

Conseils aux entraîneurs pour la course de haies — D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. Montrez le franchissement de la jambe d'appel en vous tenant debout, le pied de la jambe d'attaque au sol à environ 3 cm devant la barre de la haie.
2. Laissez l'athlète s'entraîner en marchant à côté de la haie et en passant uniquement la jambe d'attaque ; recommencer avec la jambe d'appel uniquement.
3. S'entraîner d'abord avec trois haies afin de maîtriser le franchissement à la fois de la jambe d'attaque et de la jambe d'appel.
4. Au fur et à mesure des progrès des athlètes, faites-les d'abord courir cinq pas entre les haies, pour arriver progressivement à un idéal de trois pas.
5. Montrez des images ou des vidéos de la séquence de franchissement d'une haie : approche, appel, suspension, franchissement de la jambe d'appel et réception.
6. Gardez toujours à l'esprit qu'il ne s'agit pas de sauter, mais d'effectuer un mouvement de course par-dessus les haies.



7. Travaillez les deux jambes en tant que jambe d'attaque et jambe d'appel jusqu'à ce que le nombre de trois ou cinq foulées soit atteint de manière régulière.
8. Encouragez les athlètes à faire des étirements à la maison.

Conseils pour la compétition

1. Effectuer deux ou trois départs vers la première haie lors de l'échauffement sur la piste.
2. Utilisez l'imagerie visuelle pour exercer l'athlète à franchir les haies avec un nombre de trois ou cinq foulées entre les haies.
3. Rappelez-vous qu'un coureur de haies est avant tout un sprinteur et doit s'échauffer en tant que tel.



Exercices de franchissement de haies

Genoux hauts

Répétitions : 3 x 30 m

Objectif

Développer l'action des genoux
Développer la coordination

Points d'enseignement

1. Bassin en extension.
2. En changeant de jambe à chaque fois, lever les genoux aussi haut que possible tout en marchant.
3. Augmenter progressivement la vitesse pour passer de la marche à la course.
4. Revenir au point de départ en trottinant/sautillant.



Points sur lesquels insister :

Rester sur la pointe des pieds
Se tenir légèrement incliné en avant

Quand utiliser : Échauffement



Foulées bondissantes A (avec et sans haies)

Répétitions : 2 x chaque jambe

Objectif

Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente
Développer le contact du pied au sol
Développer le rythme de franchissement des haies

Points d'enseignement avec les haies

1. Placer 8 à 10 haies espacées d'environ 1,8 à 2,4 m.
2. Bassin en extension, commencer à sauter à 1 m de la première haie.
3. Sauter sur le côté des haies, en levant une seule jambe.
4. Revenir au point de départ en trotinant, recommencer avec l'autre jambe.

Points d'enseignement sans les haies

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Lever le genou et amener le talon jusqu'aux fesses.
3. Effectuer un mouvement cyclique court avec la jambe.
4. Redescendre la jambe rapidement, sur la pointe du pied.
5. Alternner les jambes.
6. Revenir au point de départ en trotinant.

Points sur lesquels insister :

Se concentrer sur le mouvement ascendant du genou, du bout du pied et du talon
Montée/descente extrêmement rapides de la jambe
Le pied est fléchi

Quand utiliser : Échauffement ; bon exercice également pour les sprinteurs

Foulées bondissantes B (avec et sans haies)

Répétitions : 2 x chaque jambe

Objectif

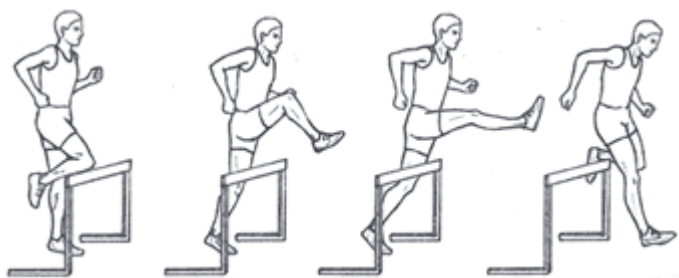
Développer la rapidité d'action des jambes — montée/descente
Développer le contact du pied au sol



Développer le rythme de franchissement des haies

Points d'enseignement avec les haies

1. Placer 8 à 10 haies espacées d'environ 1,8 à 2,4 m.
2. Bassin en extension, commencer à sauter à 1 m de la première haie.
3. Lever la jambe fléchie, au-dessus de la haie.
4. Allonger la jambe à partir du genou, puis la redescendre sur la pointe du pied.
5. Franchir une haie toutes les deux foulées.
6. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.



Points d'enseignement sans les haies

1. Bassin en extension, commencer à sautiller.
2. Lever le genou et amener le talon jusqu'aux fesses.
3. Allonger la jambe à partir du genou, puis la redescendre sur la pointe du pied.
4. Alternner les jambes.
5. Revenir au point de départ en trottinant.





Points sur lesquels insister :

- Attaquer avec le genou, puis allonger la jambe
- Le pied est fléchi
- La jambe descend très rapidement

Quand utiliser : Échauffement ; bon exercice également pour les sprinteurs

Foulées bondissantes C

Répétitions: 2 x chaque jambe

Objectif

- Développer la rapidité d'action et l'extension des jambes
- Développer le contact du pied au sol
- Développer le rythme de franchissement des haies

Points d'enseignement

1. Placer 8 à 10 haies espacées d'environ 1,8 à 2,4 m.
2. Bassin en extension, commencer à sauter à 1 m de la première haie.
3. Lever la jambe d'appel et la faire passer au-dessus de la haie toutes les deux foulées.



4. Revenir au point de départ en trottinant, recommencer avec l'autre jambe.

Points sur lesquels insister :

Se concentrer sur l'action de la jambe d'appel
Rapidité de ramené de la jambe
Le pied est fléchi

Quand utiliser : Échauffement



Exercice sur la sensation d'appel

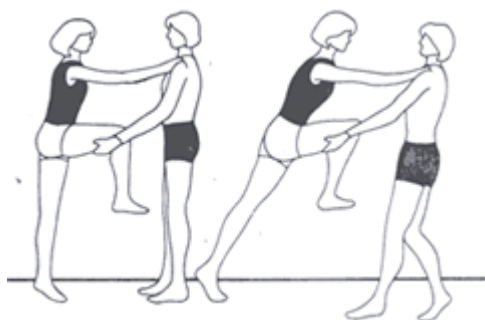
Répétitions : 3 x 30 m

Objectif

Développer la sensation et le rythme de franchissement des haies (angle d'appel faible)

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, se tenir face à l'entraîneur ou à un coéquipier, les mains sur ses épaules.
2. L'entraîneur ou le coéquipier maintient la jambe juste en dessous du genou fléchi.
3. L'entraîneur ou le coéquipier recule progressivement en levant le genou de la jambe d'attaque.
4. L'athlète finit par s'incliner en avant, le bassin en extension.



Points sur lesquels insister :

Rester sur la pointe des pieds
Se tenir légèrement incliné en avant

Quand utiliser : Échauffement, début de la saison d'entraînement

Lever la jambe d'appel

Répétitions : 10 x chaque jambe

Objectif

Assouplir l'articulation de la hanche
Développer la sensation de la jambe d'appel avec l'inclinaison en avant

Points d'enseignement



1. Assis en position du coureur de haies, lever le genou de la jambe d'appel aussi haut que possible.
2. Attraper le pied de la jambe d'attaque avec le bras du côté de la jambe d'appel.
3. Mettre le bras du côté de la jambe d'attaque en arrière, en position de sprint.
4. Changer de jambe et recommencer.

Points sur lesquels insister :

Corps en position correcte de franchissement
Garder une posture appropriée

Quand utiliser : Après l'échauffement

Moulinet jambe d'appel

Répétitions : 2 x 10 chaque jambe

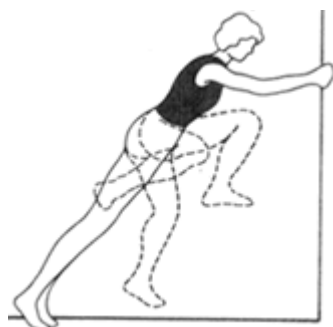
Objectif

Développer l'action et la récupération de la jambe d'appel
Améliorer la souplesse

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, se pencher contre un mur ou une barrière pour s'appuyer.
2. Monter le genou de la jambe d'appel sous l'aisselle.
3. Le pied est fléchi et en position de sprint après le mouvement du genou.

Sans haie



Avec haie



Points sur lesquels insister :

Garder le talon très près de la cuisse
Mouvement du genou en haut et en avant
Le pied reste fléchi tout au long du mouvement

Quand utiliser : Échauffement



Exercice de marche/franchissement de la jambe d'appel

Répétitions : 8 x 5-12 haies

Objectif

Développer la mécanique de franchissement des haies en conditions contrôlées
Développer la rapidité d'action et le mouvement cyclique de la jambe d'appel

Points d'enseignement

1. Placer 5 à 12 haies espacées de 3 m.
2. Bassin en extension, marcher par-dessus la haie avec la jambe d'appel aussi vite que possible.
3. Commencer à sauter les haies une fois que le parcours marché est maîtrisé.



Points sur lesquels insister : Corriger l'action des bras et de la jambe d'appel

Quand utiliser : Tout au long de la saison, à l'échauffement ou lors de séances techniques

Travail statique de la jambe d'appel

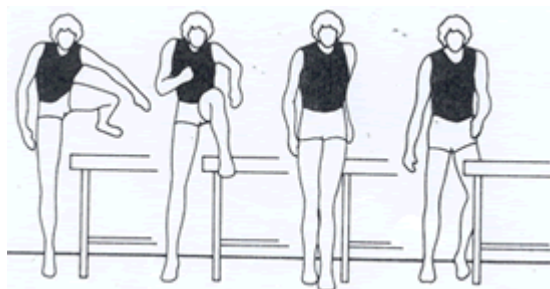
Répétitions : 2 x 10

Objectif

Développer la rapidité d'action et le mouvement cyclique de la jambe d'appel
Maintenir la jambe d'appel groupée
Améliorer la souplesse

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, se mettre face à la haie de sorte que le bord extérieur traverse l'axe du corps.
2. La jambe d'attaque prend position légèrement vers l'extérieur, devant la haie.
3. Lever rapidement la jambe d'appel en la ramenant vers l'avant sous l'aisselle, près du corps.



Points sur lesquels insister : Talon aux fesses

Quand utiliser : Tout au long de la saison, à l'échauffement ou lors de séances techniques

Lever la jambe d'attaque

Répétitions : 10 x chaque jambe

Objectif

Assouplir l'articulation de la hanche
Développer la force de la jambe d'attaque

Points d'enseignement

1. Assis en position du coureur de haies, lever le genou de la jambe d'attaque aussi haut que possible
2. Changer de jambe et recommencer.

Points sur lesquels insister : Corps en position correcte de franchissement

Quand utiliser : Échauffement

Travail de la jambe d'attaque contre un mur

Répétitions : 10 x chaque jambe

Objectif

Développer l'action de la jambe d'attaque

Points d'enseignement

1. Bassin en extension, se tenir face à un mur ou une barrière.
2. Actionner la jambe d'attaque en frôlant le mur avec la pointe du pied.
3. Changer de jambe et recommencer.

Points sur lesquels insister :



Attaquer avec le genou
Le pied de la jambe d'attaque doit être fléchi
Se grandir en position de sprint

Quand utiliser : Échauffement

Exercice de piqué de la jambe d'attaque

Répétitions : 10 x chaque jambe

Objectif

Améliorer la souplesse

Points d'enseignement

1. Régler la haie à une hauteur comprise entre 30 et 84 cm, selon le niveau d'aptitude de l'athlète.
2. Bassin en extension, se tenir à 15 cm de la haie.
3. Poser la jambe d'attaque près de la haie devant soi.
4. Plier la jambe d'attaque et lever le genou.
5. Passer la jambe par-dessus la haie et la poser de l'autre côté de la haie.
6. Ramener la jambe puis la faire passer de l'autre côté alternativement en rythme.



Points sur lesquels insister :

Talon aux fesses
Se grandir

Quand utiliser : Échauffement



Progression des aptitudes en relais

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Premier coureur			
Effectuer un départ dans les starting-blocks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer un départ debout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le témoin dans la main tout en courant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accélérer de manière contrôlée, en se tenant droit, dos droit, le corps légèrement incliné en avant depuis le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir dans le virage, en restant dans son couloir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deuxième coureur			
Recevoir le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le témoin dans la main tout en courant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accélérer de manière contrôlée, en se tenant droit, dos droit, le corps légèrement incliné en avant depuis le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir dans la ligne droite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Troisième coureur			
Recevoir le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le témoin dans la main tout en courant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accélérer de manière contrôlée, en se tenant droit, dos droit, le corps légèrement incliné en avant depuis le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir dans le virage en restant dans son couloir dans l'épreuve du 4 x 100	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passer le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quatrième coureur			
Recevoir le témoin dans la zone de relais avec la technique définie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir le témoin dans la main tout en courant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accélérer de manière contrôlée, en se tenant droit, dos droit, le corps légèrement incliné en avant depuis le sol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Courir dans le virage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se précipiter en avant et se pencher en passant la ligne d'arrivée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Relais

Le relais en athlétisme consiste à réunir des athlètes pour former une équipe. Une course de relais, c'est l'art de courir avec un témoin et de le transmettre d'un coéquipier à l'autre au cours de trois échanges, le quatrième coureur franchissant la ligne d'arrivée avec le témoin.

Les concepts les plus difficiles à inculquer aux athlètes de relais est de courir devant quelqu'un tout en essayant de recevoir quelque chose de cette personne, et d'effectuer le passage dans la « zone ». L'objectif ultime du relais est de déplacer le témoin autour de la piste et de franchir la ligne d'arrivée le plus rapidement possible, sans être disqualifié.

Les entraîneurs doivent intégrer le passage du relais dans les exercices quotidiens. L'entraîneur peut estimer que certains athlètes sont meilleurs à la transmission qu'à la réception du témoin et placer les athlètes en fonction. Le premier partant n'a qu'à transmettre le témoin, mais doit être régulier dans le fait d'assurer un départ réglementaire. Les deuxième et troisième coureurs doivent à la fois transmettre et recevoir le témoin. Le quatrième coureur ne fait que recevoir le témoin, mais doit être capable de terminer efficacement une course.

Les courses de relais Special Olympics incluent le 4 x 100 m et le 4 x 400 m, aussi appelés relais 400 m et relais 1 600 m.

Relais 4 x 100 m

Tous les coureurs du 4 x 100 m doivent rester dans leur couloir durant toute la course.

Coureur	Action avec le témoin	Points forts des athlètes
Premier partant	Donne le témoin	<ul style="list-style-type: none"> • Bon départ, avec une bonne accélération et un bon équilibre • Peut courir dans le virage en restant dans son couloir
Deuxième coureur	Reçoit le témoin Donne le témoin	<ul style="list-style-type: none"> • Coureur très rapide • Capacité à courir très vite en ligne droite • Excellentes vitesse et endurance
Troisième coureur	Reçoit le témoin Donne le témoin	<ul style="list-style-type: none"> • Peut courir dans le virage en restant dans son couloir
Quatrième coureur	Reçoit le témoin	<ul style="list-style-type: none"> • Coureur le plus compétitif • Capacité à rattraper et doubler les autres coureurs

Enseigner le relais



1. Tenir le témoin
 - Tenir le témoin à l'une de ses extrémités en l'entourant de ses doigts, pouce sur le dessus.
 - Pour apprendre à tenir le témoin, coller un morceau d'adhésif autour du témoin, en indiquant aux athlètes où ils doivent le tenir.

2. Recevoir le témoin
 - Identifier les zones d'échange de 20 m avec les athlètes.
 - Se tenir juste à l'intérieur de la zone.
 - Placer le pied d'appui devant (voir la section **Départs**).
 - Garder la main de récupération en arrière. La main de récupération dépend du type d'échange choisi.

Échanges pour débutants et échanges avancés

Dans les échanges pour débutants, le porteur du témoin tient le témoin dans la main droite ; le receveur le récupère de la main gauche et change de main immédiatement. Les risques sont que les athlètes laissent tomber le témoin au moment de changer de main et que ce changement de main gêne l'action de courir.

Dans les échanges avancés, le receveur ne change pas le témoin de main ; l'échange se fait comme suit :

1^{er} coureur

tient le témoin dans la main droite.

2^{ème} coureur

reçoit le témoin dans la main gauche et le transmet de la main gauche, se tient côté droit du couloir

3^{ème} coureur

reçoit le témoin dans la main droite et le transmet de la main droite, se tient côté gauche du couloir

4^{ème} coureur

reçoit et garde le témoin dans la main gauche, se tient côté droit du couloir

Dans la mesure du possible, il est recommandé d'apprendre aux athlètes l'échange avancé.

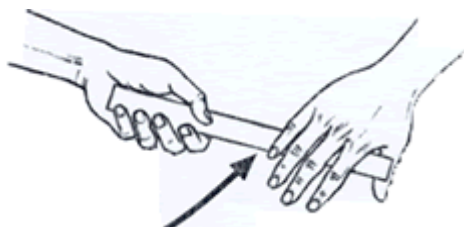


Échange par-dessous

Le témoin est placé dans la paume du coureur en attente par un mouvement du bas vers le haut. Le relayeur tient le bras paume vers le bas. Le pouce et les doigts forment un « V » renversé.

Points d'enseignement

1. Au signal du relayé, ou quand le relayé atteint une marque prédéterminée, le relayeur commence à accélérer.
2. Le relayeur tend la main de réception en arrière, en formant un « V » renversé.
3. Le relayé place le témoin dans la main du receveur par un mouvement ascensionnel.
4. Le relayeur prend le témoin de la main du relayé.



Échange par-dessus

Le témoin est placé dans la paume du coureur en attente par un mouvement « descendant ». Le relayeur tient le bras paume vers le haut, en formant un « V », le pouce en direction du corps. Cette technique est la plus populaire pour le passage de relais.

Points d'enseignement

1. Au signal ou quand le relayé atteint une marque prédéterminée, le relayeur commence à accélérer.
2. Le relayeur tend la main de réception en arrière, presque parallèlement à la piste.
3. La paume est tendue vers le haut, en formant un « V », le pouce tourné en direction du torse.
4. Le relayé place le témoin dans la main du receveur par un mouvement descendant.
5. Le relayeur prend le témoin de la main du relayé.



Relais 4 x 400 m

Un passage visuel est décrit (voir ci-dessous) pour le relais 1 600 m (4 x 400 m). Cette technique peut également être utilisée pour le relais 400 m (4 x 100 m). Toutefois, l'échange risque de prendre plus de temps.

Au relais 4 x 400 m, le premier partant doit rester dans son couloir pendant tout le tour. Le deuxième coureur peut se rabattre dans le couloir 1 après le premier tour. Les troisième et quatrième coureurs peuvent se rabattre dans le couloir 1 après réception du témoin, dans la mesure où ils ne gênent pas les autres coureurs.

Coureur	Rôle de l'athlète
Premier partant	<ul style="list-style-type: none"> • Faire passer l'équipe en tête. • Doit être agressif et puissant, et avoir un bon sens de l'allure. • Capacité à courir dans son couloir tout le tour.
Deuxième coureur	<ul style="list-style-type: none"> • Garder l'équipe dans la course. • Doit être physiquement fort, capable de gérer les bousculades. • Doit être capable de négocier le rabattement. • Si l'équipe n'est pas en tête, son rôle est de passer de tête.
Troisième coureur	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre l'équipe en position de gagner.



	<ul style="list-style-type: none"> • Doit être capable de courir depuis l'arrière ou de conserver une avance et de la consolider. • En général, c'est le deuxième meilleur coureur de l'équipe qui est choisi.
Quatrième coureur	<ul style="list-style-type: none"> • Assure la victoire, termine le relais. • Doit être capable de courir depuis l'arrière ou de conserver une avance. • Capacité à rattraper et doubler les coureurs. • En général, le coureur le plus fort et le plus rapide.

Points d'enseignement — Effectuer un passage visuel

1. Le receveur se tient devant la première ligne de zone (ligne de départ la plus proche), du côté droit du couloir.
2. Placer le pied d'appui devant et regarder par dessus l'épaule gauche.
3. Tendre la main intérieure (main gauche) en arrière et garder le poids du corps légèrement en avant.
4. Guetter par dessus l'épaule intérieure l'arrivée du coureur précédent.
5. Commencer à courir dès que le relayé est à 4 ou 5 mètres de la zone d'échange.
6. Garder la main gauche en arrière, les doigts tournés vers la gauche, le pouce vers le bas et la paume vers le haut.
7. Regarder le relayé passer le témoin par-dessus la main, dans la main gauche.
8. Se tourner pour regarder en avant, continuer à courir et passer le témoin dans la main droite.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le relayé court dans le relayeur.	Le relayeur part peut-être trop tard ou ne se tient pas du bon côté du couloir.	Pratiquer à pleine vitesse.
L'échange se produit hors zone.	Le relayeur ne doit pas partir trop tôt.	Pratiquer en demandant au relayé de crier un signal au même endroit (il est possible d'utiliser une marque sur la piste).
Le relayé a du mal à mettre le témoin dans la main du relayeur.	Le bras de réception n'est pas tendu à la bonne hauteur ni dans le bon angle. Le bras doit être tenu fermement.	Le relayeur doit savoir comment tendre le bras correctement. Fortifier le bras.

Conseils aux entraîneurs pour le relais D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. Montrez la bonne position de départ.
2. Montrez la bonne position de la main pour donner et recevoir le témoin.
3. Montrez la position de départ du relayeur.
4. Pratiquez le passage de relais en marchant et en trotinant, et dans les conditions de course.
5. Insistez sur le fait de procéder à l'échange aussi rapidement que possible.
6. Montrez le passage du témoin entre chaque coureur du relais.
7. Établissez l'ordre des coureurs aussi tôt que possible.
8. Insistez pour que le relayé reste dans son couloir même après l'échange, afin d'éviter de gêner les autres coureurs.
9. Demandez aux coureurs de porter le témoin pendant l'entraînement physique et des portions de course spécifiques à l'entraînement.
10. Demandez au relayé de courir pendant le passage de relais, c'est-à-dire de ne pas ralentir dans la zone d'échange, et d'indiquer au relayeur s'il court trop vite ou trop loin pour pouvoir faire l'échange dans la zone.
11. Placez une bande adhésive sur la piste pour indiquer leurs marques aux relayés et relayeurs.



Exercices d'entraînement au relais

S'entraîner encore et encore est la clé du succès en relais. Voici quelques rappels avant d'aborder les exercices d'entraînement.

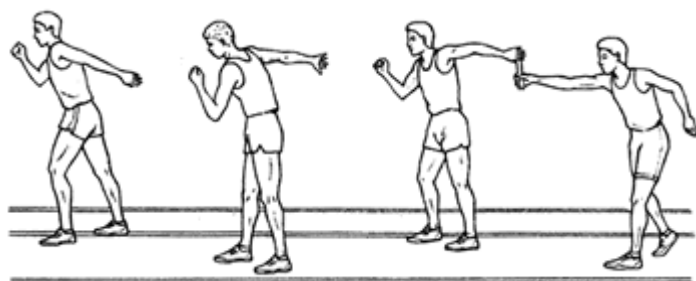
Exercice de passage du témoin

Objectif

Expérimenter la réception et le passage du témoin.
Améliorer la coordination entre la main et les yeux.

Points d'enseignement

1. Avec l'ensemble de l'équipe de relais, prendre position comme pour une course de relais.
2. Le quatrième coureur est devant le troisième coureur, lui-même devant le deuxième coureur, lui-même devant le premier coureur.
3. Le premier coureur tient le témoin dans la main droite avant de le passer au deuxième coureur, etc., jusqu'au quatrième coureur.
4. Répéter. L'exercice peut également être réalisé en trottinant.



Relais continu

Objectif

S'exercer à passer le témoin dans la zone de relais

Points d'enseignement

1. Les athlètes courent des intervalles de 100 m (ou moins).
2. Le relayeur passe le témoin au coureur suivant.
3. Les coureurs restent là où ils ont terminé leur intervalle tandis que le témoin poursuit sa route sur la piste.
4. Chaque coureur passe le témoin au coureur suivant.
5. Répéter



Progression des aptitudes en demi-fond

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Courir des distances plus longues (400 m/800 m/1 500 m)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gérer son allure (ou apprendre à le faire)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire preuve de vitesse, force et endurance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser le pied davantage sur le talon, puis dérouler le pied jusqu'à la pointe et pousser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montrer du ressort, du rythme et un toucher léger dans l'action du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir les bras relâchés et sous contrôle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne pas voûter les épaules et garder les coudes rentrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder la corps relâché et se mouvoir efficacement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



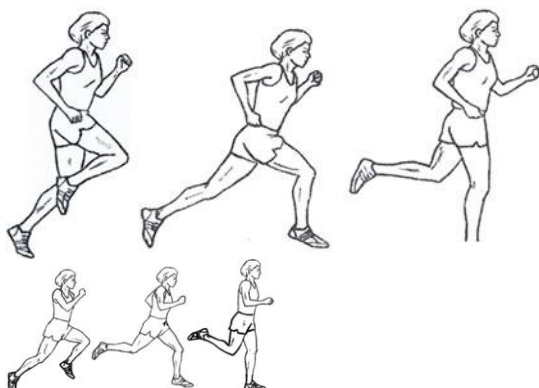
Demi-fond

Les épreuves de demi-fond sont les plus exigeantes sur piste et sur le terrain car elles consistent en de longs sprints. En général, sont considérées comme du demi-fond l'épreuve du 800 m et du 1 500 m. L'entraînement est destiné à développer ces attributs. Il convient d'élaborer un programme d'entraînement adapté aux besoins individuels.

Technique

Lorsqu'il entraîne des coureurs de demi-fond, l'entraîneur doit trouver la bonne combinaison de vitesse et d'endurance pour chaque athlète.

1. Il est important d'avoir une foulée et un rythme confortables et de ne pas faire de trop grandes foulées.
2. Le pied touche le sol moins sur la pointe et davantage sur le talon. Rouler ensuite sur la pointe du pied et pousser.
3. Le genou est fléchi.
4. Le genou doit être levé moins haut que pour un sprinteur.
5. Le talon ne va pas aussi haut.
6. Le mouvement des jambes est fluide.
7. Balancer les bras depuis les épaules, en pliant les coudes à un angle d'environ 90°, et éventuellement un peu moins lors de la descente du bras. Les bras et les épaules doivent être relâchés.
8. Tête droite, se concentrer dix à quinze mètres devant soi.



Spécificités de l'entraînement en demi-fond

Le point sur lequel se concentrer est l'allure, avec un équilibre entre volume et intensité. Les athlètes doivent disposer d'une bonne base aérobie pour être capables de gérer leur allure. Toutefois, ils ont besoin également de vitesse et d'endurance afin de maintenir la vitesse pendant la course.

Il convient que les coureurs de demi-fond s'efforcent de maintenir l'allure préétablie par leur entraîneur. Un exemple serait de courir 400 m en 45 secondes à chaque tour durant une course d'entraînement de 1 600 m. Il convient également que l'entraîneur fixe des temps appropriés pour que l'athlète coure les distances selon certains intervalles de temps ; par exemple, l'athlète court 200 m toutes les trois minutes. Afin de progresser, l'athlète peut augmenter la vitesse ou diminuer le temps en raccourcissant les intervalles.

Pour travailler sur la vitesse, l'athlète peut faire des « accélérations ». Par exemple, disposer des plots tout autour de la piste. L'athlète court à allure normale jusqu'au premier plot, puis « fonce », ou accélère, jusqu'au prochain plot et continue de passer de l'allure normale à accélérée entre les plots.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
Le coureur se tient trop droit.	Le menton est trop haut ; demandez à l'athlète de baisser le menton.	Observation.
Le coureur semble agité (trop de rebond).	Tirer sur les coudes. Le poignet doit aller de la hanche au menton.	Observation. Faire des mouvements de bras en restant immobile.
Le coureur est « tordu ».	Conserver le torse et le bout des pieds vers l'avant.	Faites courir l'athlète sur une ligne ou à l'intérieur d'un couloir.

Conseils aux entraîneurs pour le demi-fond — D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement

1. Montrez le départ debout avec les ordres de départ (voir la section **Départs**)
2. Montrez comment se rabattre dans le couloir un.
3. Pratiquez la course dans un groupe avec des bousculades.
4. Montrez comment dépasser un autre coureur en courant autour de lui par l'extérieur et en faisant deux foulées devant avant de se rabattre.
5. Avancez à côté des coureurs sur un vélo avec un pedomètre pour contrôler l'allure.
6. Établissez des temps intermédiaires avec les athlètes pour certaines distances de la course.
7. Assurez-vous que l'athlète dispose d'un large temps de récupération après l'entraînement.
8. Entraînement en conditions réelles : simulez les conditions de course autant et aussi souvent que possible.
9. Sachez quand intervenir ; si un athlète ne court pas bien, dites-le. S'entraîner lentement enseigne à courir lentement.

Conseils pour la compétition

1. S'économiser pour la dernière partie de la course.
2. S'attendre à l'imprévu.
3. Ne jamais prendre la tête à moins d'avoir prévu de la conserver.
4. Accélérer/ralentir l'allure pour se placer.
5. Rester au contact du leader si l'on n'est pas devant, en restant à distance de frappe.
6. Réagir aux mouvements des autres coureurs de façon à ne pas se retrouver derrière ou enfermé.
7. Garder un contact physique.
8. S'échauffer correctement.
9. Planifier la course.



Exercices de demi-fond

En règle générale, la durée pour le coureur du 800 m n'est pas très longue, entre 25 et 35 minutes hors piste, et entre 45 minutes et une heure pour les courses longues. Rappelez-vous que l'essentiel est de maintenir la vitesse sur une plus longue distance.

Entraînement russe

Répétitions : 5 x, et augmenter jusqu'à 15

Objectif

Développer l'endurance de vitesse

Points d'enseignement

1. Courir 5 x 200 m aux 3/4 de l'allure de course.
2. Se reposer 45 secondes entre chaque 200 m.
3. Après cinq répétitions, se reposer trois minutes.
4. Répéter

Points sur lesquels insister : Endurance de vitesse

Quand utiliser : Mi-saison

Courses de fond

Inclure une course d'une durée comprise entre 60 et 90 minutes, à une allure que le coureur peut gérer sans trop d'effort. Ce type de course est le premier de deux types, selon le type d'effort et de récupération nécessaires. Elle consiste en une course continue sur terrain plat et facile. Au début de la saison, ne pas trop se préoccuper du temps. Au fur et à mesure que la saison avance, marquer chaque kilomètre et faire les corrections nécessaires.

Parcours vallonné

L'autre course longue est plus difficile. Les premières 30 minutes sont courues sur du plat. Les 20 minutes suivantes doivent comporter une série de montées, ou une montée constante. Comme pour la course précédente, au début de la saison, ne pas trop se préoccuper du temps. Au fur et à mesure que la saison avance, pousser l'athlète à courir plus vite sur le même parcours.

Entraînement par intervalles

Ajuster les temps de récupération selon les besoins.

1. Répétitions en augmentant la vitesse/diminuant la récupération
 - 2 séries de 4 x 200 m
 - Pas de récupération supplémentaire entre les séries



2. Intervalles russes

- 2 séries de 3 x 300 m à l'allure établie avec petites foulées
- Récupération entre chaque 300 m : 100 m à 30 secondes
- Trottiner 800 m entre les séries

3. Répétitions d'accélération

- 4 x 400 m à l'allure établie
- Récupération entre chaque 400 m : 90 secondes



Progression des aptitudes en fond

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Courir de longues distances	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gérer son allure (ou apprendre à le faire)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder le dos droit en se grandissant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser le pied davantage sur le talon, puis dérouler le pied jusqu'à la pointe et pousser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montrer du ressort, du rythme et un toucher léger dans l'action du pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir les bras relâchés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne pas voûter les épaules et garder les coudes rentrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder la corps relâché et se mouvoir efficacement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Courses de fond (3 000 m - 10 000 m)

Les épreuves de fond sont idéales pour les athlètes qui aiment courir et souhaitent maintenir un entraînement dédié durant la semaine sur la base du long terme. La planification est la clé du succès dans cette discipline. L'entraînement doit être cohérent et progressif. Les séances d'entraînement sont destinées à développer physiologiquement et psychologiquement le potentiel de l'athlète afin d'optimiser ses expériences en compétition.

Technique

1. Il est important d'avoir une foulée et un rythme confortables et de ne pas faire de trop grandes foulées.
2. Le pied touche le sol moins sur la pointe et davantage sur le talon ; le pied se déroule sur la pointe et pousse.
3. Le genou est fléchi.



4. Le mouvement des jambes est fluide.
5. Balancer les bras depuis les épaules dans un mouvement confortable d'avant en arrière. Les bras et les épaules doivent être relâchés.
6. Tête droite, fixer un point dix à quinze mètres devant soi.

Théorie d'entraînement

Il existe plusieurs types de techniques d'entraînement pour les coureurs de fond. Lors de l'élaboration d'un plan d'entraînement, il est important de tenir compte de la condition physique et du niveau d'aptitude de l'athlète. Il est également recommandé de revoir régulièrement le plan et de l'ajuster selon les besoins. Afin de tirer un maximum de bénéfices de l'entraînement, il est important d'employer des techniques différentes, car elles visent différents objectifs.

Entraînement par intervalles — courses d'entraînement répétitives sur une piste. L'effort et la récupération sont généralement équivalents. L'effort peut durer de une à cinq minutes. La récupération peut consister à marcher ou à courir lentement.

Fartlek — également appelé « jeu de vitesse ». L'athlète combine une allure normale et des explosions d'efforts (vitesses) variables. Cet entraînement se pratique généralement sur terrain varié (plats et dénivelés).

Courses longues — les athlètes courent sur une distance ou une durée spécifiée à vitesse modérée pour les distances plus longues.

Vitesse — pour améliorer la vitesse à laquelle l'athlète peut courir relâché et rester en position de course. Cet entraînement a lieu principalement à la fin de la saison, juste avant les grosses rencontres. Par exemple, l'athlète court 1 x 600 m à fond avec un intervalle de repos de 20 minutes, suivi par 10 x 100 m aussi vite que possible, avec une marche de 100 m entre chaque.



D'ordinaire, les différentes techniques sont détaillées dans les livres, magazines et sites internet consacrés aux méthodes d'entraînement et à la course à pied.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'action des jambes peut conduire l'athlète à s'élever verticalement au lieu d'avancer.	Veillez à ce que les hanches restent au même niveau — et ne s'élèvent pas de bas en haut.	Bonds. Observation.
Les bras se balancent devant la poitrine.	Il convient que les bras se balancent d'avant en arrière et non devant la poitrine. Demandez aux athlètes de pointer dans la direction où ils vont à chaque balancement de bras.	Exercice assis de mouvement des bras.
L'athlète devient tendu pendant la course.	Cela est vraisemblablement dû à la fatigue ou au manque de technique.	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrez-vous sur la relaxation, notamment des muscles faciaux (exercices de relaxation). • Améliorez l'endurance aérobie/anaérobie.
La tête se balance/s'agite d'un côté à l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à l'athlète de regarder droit devant. • Assurez-vous que les bras se balancent d'avant en arrière, et pas devant la poitrine. • Assurez-vous que l'athlète court en se tenant droit, sans se pencher en arrière. 	Concentrez-vous sur la technique.

Conseils aux entraîneurs pour le fond — D'un coup d'œil

Conseils pour l'entraînement



1. Demandez à l'athlète de se tenir debout avec le pied d'attaque sous le centre de gravité et la jambe d'impulsion complètement tendue.
2. Faites courir l'athlète sur place en lui faisant lever les talons aux fesses.
3. Montrez le déroulé du pied vers l'avant, en poussant sur la pointe des pieds.
4. Être rapide après l'impulsion du pied.
5. Montrez une rotation rapide.
6. Montrez un contact fluide du pied avec le sol, avec très peu de déplacement vertical.
7. Faites prendre conscience à l'athlète du moment où le bout du pied quitte le sol, pour obtenir une meilleure poussée.
8. Vérifiez qu'il n'y a pas de torsion du haut du corps en observant l'athlète de face.
9. Vérifiez que les pieds ne se croisent pas et ne sont pas tournés vers l'extérieur.
10. En vous tenant sur le côté, vérifiez que les mains s'arrêtent au milieu lors du balancement vers le haut, et aux hanches en redescendant.
11. Montrez comment le rythme des bras peut aider à contrôler la vitesse de rotation.



Modèles de plan d'entraînement aux épreuves de fond

Les éléments suivants sont destinés à faciliter la création de plans d'entraînement adaptés aux besoins des athlètes. Toutefois, comme mentionné précédemment, les athlètes sont des individus uniques, et leur individualité doit être prise en compte dans les exercices. Ces exercices peuvent être modifiés et adaptés selon les besoins.

Un programme d'entraînement et de compétition d'au moins 12 semaines est recommandé pour préparer un athlète à courir des distances allant jusqu'à 10 000 m. Il est également recommandé d'établir un programme étalé sur 4 ou 5 jours par semaine afin d'améliorer le niveau de performance de l'athlète. Les athlètes peuvent participer à des courses toutes les deux semaines, ou à toute autre fréquence appropriée selon leur condition physique et leur niveau d'aptitude.

La légende suivante indique la signification de l'intensité et du volume des exercices décrits ci-après.

M = mètres
 Ae = Aérobie
 Ae / An = marche Aérobie/Anaérobic
 x = course intermittente
 An = Anaérobic

EM = Effort Maximum
 E = Effort
 ER = Effort Relâché

Modèles de plan d'entraînement

5 000 & 10 000 m — Programme d'entraînement sur 12 semaines

Au début de chaque course, commencer par marcher les deux premières minutes, puis courir les 10 minutes suivantes à faible allure. Récupérer en trottinant cinq minutes.

Semaine 1

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
5 600 m Ae	4 800 m EM, Ae	5 600 m EM, Ae	5 x 800 m EM, Ae, An
Récupération	Récupération	Récupération	Repos : 3 minutes à petites foulées
			Récupération



Semaine 2

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
6 400 m Ae	4 x 1 200 m EM, Ae	6 400 m EM, Ae	Course de 10 minutes Ae, An pour la distance
Récupération	Repos : 31/2 minutes à petites foulées	Récupération	Mesure au plus près 1 000 m = 51/4 tours (voir tableau des allures)
	Récupération		Récupération

Semaine 3

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
7 200 m EM, Ae	4 x 400 m An	4 800 m ER, Ae	Chrono sur 3 200 m
Récupération	1 600 m & 4 800 m à allure marathon	Récupération	Récupération
	3 200 m & 6 400 m à allure 5 000		
	Repos : 2:1 à petites foulées		
	800 m à petites foulées		
	4 x 400 m An		
	Récupération		



Semaine 4

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
6 400 m ER, Ae	3 x 1 200 m à allure 10 000, Ae	7 200 m ER, Ae	4 x 400 m à allure 5 000, An
Récupération	Repos : 1:1 à petites foulées	Récupération	Repos : 1:1 à petites foulées
	Récupération		800 m à petites foulées
			4 x 400 m à allure 5 000, An
			Récupération

Semaine 5

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 x 200 m à allure 5 000	4 800 m vallonnés à 3/4 d'effort, montée/descente tranquille, Ae	6 400 m à allure ER, Ae	Course ou chrono sur 5 000 m
Repos : 3:1 à petites foulées	Récupération	Récupération	Récupération
2 x 800 m à petites foulées			
Récupération			



Semaine 6

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
1 600 m à faible allure	Course vallonnée à 3/4 d'effort, montée/descente tranquille, Ae	2 x 200 m à allure 5 000	Course ou chrono sur 3 000 m
3 200 m à allure AT	Récupération	Repos : 3:1 à petites foulées	Récupération
1 600 m à faible allure Ae, An		800 m à petites foulées	
Récupération		4 x 200 m à allure 10 000	
		Repos : 2:1 à petites foulées	
		800 m à petites foulées	
		Répéter l'exercice, An	
		Récupération	

Semaine 7

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 x 400 m à allure 5 000, An	4 800 m ER, Ae	20 minutes ER	10 000 m
Repos : 3:1 à petites foulées	Récupération	20 minutes à allure AT, Ae, An	Récupération
800 m à petites foulées		Récupération	
2 séries de 12 x 400 m			
Récupération			

Semaine 8

Idem Semaine 7



Semaine 9

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 x 400 m à allure 5 000, An	6 400 m ER, Ae	4 800 m vallonnés, Ae	3 x 1 600 m à allure 10 000
Repos : 3:1 à petites foulées	Récupération	Récupération	Repos : 5 min à petites foulées
800 m à petites foulées			Récupération
2 séries de 12 x 400 m			
Récupération			

Semaine 10

Idem Semaine 7

Semaine 11

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
5 x 800 m	6 x 1 000 m à allure 10 000	3 200 m à faible allure	Allure 10 000
1 ^{ers} 400 m à allure 5 000	Repos : 3 minutes à petites foulées	4 x 400 m à allure 5 000	Récupération, An
2 ^{eme} 400 m à allure 10 000	Récupération	Récupération	
Repos : 3 minutes à petites foulées, Ae, An			
Récupération			



Semaine 12

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
3 200 m à faible allure	3 200 m à faible allure	3 200 m à faible allure	Course de championnat
6 x 400 m à allure 5 000	5 x 400 m à allure 5 000	4 x 400 m à allure 5 000	Récupération
Repos : 3:1 à petites foulées	Repos : 3 minutes à petites foulées, Ae, An	Récupération	
Récupération, An, Ae	Récupération		



3 000 m — Programme d'entraînement sur 8 semaines

Au début de chaque course à allure constante, commencer par marcher les deux premières minutes, puis courir les 10 minutes suivantes à faible allure. Récupérer en trotinant cinq minutes, puis en marchant à grands pas 6 x 100 m.

Semaine 1

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
3 200 m (EE) Ae	4 000 m (EM) Ae	3 200 m (75 % E) Ae	4 000 m (EM) Ae
Récupération	Récupération	Récupération	Récupération

Semaine 2

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 800 m Ae	5 x 800 m (EM)	5 x 400 m (75 % E)	10 minutes à forte allure à effort 400 m
Récupération	3 minutes à petites foulées, An, Ae	800 m à petites foulées	Récupération
	Récupération	5 x 400 m (75 % E)	
		Récupération	



Semaine 3

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
6 400 m Ae	2 x 1 600 m à allure 10 000	4 800 m à allure marathon	5 600 m à allure ER, Ae
Récupération	Récupération	Récupération	Récupération

Semaine 4

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
3 x 1 200 m à allure 10 000	6 400 m à allure ER, Ae	2 x 1 600 m à allure 10 000	4 800 m à allure marathon, Ae
Repos 1:1, Ae	Récupération	1:1 à petites foulées, Ae, An	Récupération
Récupération		Récupération	

Semaine 5

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
6 400 m à allure ER, Ae	5 x 200 m à allure 3 000	6 400 m à allure ER, Ae	Chrono sur 1 600 m
Récupération	3:1 à petites foulées, An	Récupération	Récupération
	Récupération		



Semaine 6

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
	5 600 m à allure ER, Ae	1 600 m à allure AT	Course ou chrono sur 3 000 m
Repos 3:1, 800 m à petites foulées, puis répéter An	Récupération	800 m à petites foulées 800 m à petites foulées	Récupération
Récupération		4 x 400 m à allure 3 000	
		1:1 petites foulées, repos, Ae, An	
		Récupération	

Semaine 7

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Idem Jour 1	Échauffement
6 400 m à allure ER	400 m souplesse des hanches		400 m souplesse totale
Pic à allure 3 000 durant 30 secondes, 6 fois pendant la course, Ae	3 200 m en marchant, contre la montre		4 x 800 m à allure 4 800 m
Récupération	Récupération		4 séries de 10 redressements assis
			Récupération



Semaine 8

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Échauffement	Échauffement	Échauffement	Échauffement
4 800 m à allure ER	10 minutes à faible allure	10 minutes à faible allure	Course de championnat, An
Pic à allure 3 000 durant 30 secondes, 4 fois pendant la course, Ae	4 x 400 m à allure 3 000	3 x 400 m à allure 3 000	Récupération
Récupération	Repos 3:1, An	Repos 3:1 à petites foulées, Ae, An	
	Récupération	Récupération	